

Pengaruh Edukasi Anemia Dan Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan

Riska Marga Rita¹, Nurul Hidayatun Jalilah², Nur Indah Noviyanti³

¹ S1 Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

¹riskamargarita45@gmail.com, ²nurulhamzar240987@gmail.com, ³nurindah@borneo.ac.id

Email Penulis Korespondensi: riskamargarita45@gmail.com

Article History:

Received Jul 9th, 2024

Revised Aug 9th, 2024

Accepted Aug 19th, 2024

Abstrak

Anemia adalah kondisi sel darah merah lebih rendah dari biasanya akibat kekurangan nutrisi yang mempengaruhi pembentukan hemoglobin. Ada beberapa faktor mempengaruhi kejadian anemia pada remaja khususnya remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia dan pengetahuan tentang gizi. Pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri memerlukan kerjasama antara negara, masyarakat dan orang tua. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi anemia dan pemberian buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin. Untuk jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian Quasi eksperimental pretest-posttest one group. sampel yang digunakan adalah remaja SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan sebanyak 24 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Hasil yang didapati dari pemberian edukasi tentang anemia pada remaja di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan di peroleh nilai p sama dengan 0,001 dengan nilai sig kurang dari 0,05. Rerata sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang anemia adalah sebanyak 3,68. Artinya terdapat peningkatan hemoglobin sebelum dan setelah pemberian edukasi. Hasil yang didapati untuk kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian kurma pada remaja SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan diperoleh nilai p sama dengan 0,001 dengan nilai sig kurang dari 0,05. Rerata sebelum dan setelah pemberian buah kurma sebanyak 3.68 gr/dl. Artinya terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian buah kurma. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi anemia dan pemberian buah kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan, dapat disimpulkan bahwa, edukasi anemia memiliki peranan dan dampak yang baik dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan serta edukasi anemia dan pemberian buah kurma berperan terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja Di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan.

Kata Kunci : Remaja, Edukasi, Kadar Hemoglobin, Anemia, Buah Kurma

Abstract

Anemia is a condition where red blood cells are lower than normal due to nutritional deficiencies that affect the formation of hemoglobin. There are several factors affecting the incidence of anemia in adolescents, especially adolescent girls, namely knowledge about anemia and knowledge about nutrition. Prevention and control of anemia in adolescent girls requires cooperation between the state, society and parents. The purpose of this study was to determine the effect of anemia education and provision of dates on increasing hemoglobin. For this type of research is quantitative research, with a research design Quasi experimental pretest-posttest one group. the sample used was adolescents of Catholic high school Frater Don Bosco Tarakan as many as 24 respondents. The sampling technique used was simple random sampling. The results obtained from the provision of education about anemia in adolescents at Frater Don Bosco Tarakan Catholic High School obtained a p value equal to 0.001 with a sig value less than 0.05. The average before and after providing education about anemia is as much as 3.68. This means that there is an increase in hemoglobin before and after

education. The results obtained for hemoglobin levels before and after giving dates to adolescents at Frater Don Bosco Tarakan Catholic High School obtained a p value equal to 0.001 with a sig value of less than 0.05. The average before and after giving dates is 3.68 gr/dl. This means that there is an increase in hemoglobin levels before and after giving dates. Based on the results of research on the effect of anemia education and giving dates on increasing hemoglobin in adolescents at Frater Don Bosco Tarakan Catholic High School, it can be concluded that anemia education has a good role and impact in increasing adolescents' knowledge about anemia at Frater Don Bosco Tarakan Catholic High School and anemia education and giving dates play a role in increasing hemoglobin in adolescents at Frater Don Bosco Tarakan Catholic High School.

Keyword : *Adolescents, Education, Hemoglobin Level, Anemia, Date Fruit*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa antara usia 10 dan 19 tahun, dan perubahan yang cepat dalam tubuh, pikiran dan psikologi mempengaruhi banyak aspek kehidupan di kemudian hari (Amdadi et al., 2021). Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah orang-orang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan orang dewasa dan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat secara fisik dan mental saat ini (Diananda, 2019).

Remaja perempuan memiliki risiko anemia lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Alasan pertama adalah remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Seorang wanita dengan menstruasi lebih dari lima hari berisiko mengalami kehilangan zat besi sehingga membutuhkan suplemen zat besi lebih banyak dibandingkan wanita dengan menstruasi hanya tiga hari atau kurang (Susanto, 2019). Beberapa faktor mempengaruhi kejadian anemia pada remaja khususnya remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia, pengetahuan tentang gizi termasuk pengetahuan tentang gizi zat besi, kepatuhan minum TTD. Pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri memerlukan kerjasama antara negara, masyarakat dan orang tua. (Julaecha et al., 2023)

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2017, prevalensi anemia pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, dan 23% pada perempuan usia 13-18 tahun. Frekuensi anemia pada laki-laki lebih rendah dibandingkan pada perempuan yaitu 17% pada laki-laki umur 13-18 tahun. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2016, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun sebesar 57,1%, di Provinsi Riau prevalensi anemia sebesar 25,1% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 19,4%. tahun Prevalensi anemia pada wanita sebesar 18,1% dan pada pria sebesar 7% (Apriyanti, 2019). Berdasarkan data yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Kota Tarakan pada tahun 2023, tercatat sekitar 999 kasus anemia yang terjadi pada remaja melalui screening yang dilakukan di tiap puskesmas, dengan prevalensi anemia pada remaja usia kelas 7 SMP dan 10 SMA diseluruh kota Tarakan adalah 29.84%.

Kurma (*Phoenix dactylifera L.*) mengandung zat besi, yang sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah, sehingga mengkonsumsi kurma secara teratur dapat mencegah anemia. 100 gram kurma mengandung sekitar 280 kalori, dan satu miligram zat besi adalah salah satu dari berbagai nutrisi. (Julaecha et al., 2023). Mengonsumsi kurma setiap hari sebanyak 100 gram, atau sekitar 5 hingga 7 buah, akan membantu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Haji, buah kurma memiliki kadar zat besi tinggi sebesar 0,90 miligram per 100 gram (11% AKG). Zat besi adalah salah satu komponen darah yang bertanggung jawab untuk membawa oksigen ke dalam darah dan memastikan keseimbangan zat besi dalam tubuh. (Rosidah et al., 2023). Didukung berdasarkan data dan permasalahan yang diuraikan, peneliti melakukan

penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Anemia Dan Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *Quasi eksperimental pre-posttest one group*. Desain penelitian ini meliputi perlakuan (edukasi anemia dan pemberian buah kurma) pada sampel dan pengukuran kadar anemia sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan, selama 8 hari dari tanggal 23-30 april tahun 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan Sampel yang digunakan sebanyak 24 responden. Data yang digunakan adalah data sekunder meliputi buku induk siswi untuk melihat jumlah siswi setiap kelasnya dari SMA Katolik Frater Don Bosco, dan data primer meliputi dari sampel dengan teknik pemeriksaan kadar hemoglobin dan hasil observasi konsumsi kurma.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1 Karakteristik responden

Umur	n	%
16–17 tahun	22	91,6
18-19 tahun	2	8,4
Total	24	100
Siklus Haid	n	%
Normal (28 hari)	24	100
Tidak Normal (<21/>35 hari)	0	0
Total	24	100

(Data primer: 2024)

Berdasarkan hasil pada tabel didapati bahwa mayoritas umur responden sebanyak 16-17 tahun (91,6%) dan mayoritas siklus haid pada responden adalah normal (28 hari).

Tabel 2 Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah edukasi anemia dan pemberian buah kurma pada remaja di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan

Hasil Evaluasi	n	Mean	Minimum	Maximun
Pretest	24	10,97	9,1	12,7
Posttest	24	14,66	12,2	17,2

(Data primer: 2024)

Berdasarkan tabel di atas di peroleh rerata (mean) kadar hemoglobin sebelum edukasi anemia dan konsumsi kurma yaitu 10,9 gr/dl dan rerata kadar hemoglobin sesudah edukasi anemia dan konsumsi kurma yaitu 14,6 gr/dl. Dengan nilai minimum 9,1, nilai maximum 12.7, dan nilai (sebelum perlakuan). Dan nilai minimum 12.2, nilai maximum 17.2 (setelah perlakuan).

Tabel 3 Pengaruh edukasi anemia dan pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan

Hasil Evaluasi	n	Mean	SD	Nilai P
Edukasi anemia dan pemberian buah kurma	24	3,68	1,25	0,001

(Data primer: 2024)

Berdasarkan tabel di atas hasil evaluasi pretest dan posttest pemberian edukasi tentang anemia dan pemberian buah kurma pada remaja di SMA Frater Don Bosco Tarakan di peroleh nilai $p=0,001$ dengan nilai signifikansi $<0,05$. Nilai selisih sebelum dan setelah edukasi menunjukkan peningkatan nilai rerata sebanyak 3,68.

3.2 Pembahasan

Menurut Friska Armynia Subratha (2020) Pengetahuan adalah hasil “mengetahui”, yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek tertentu: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, sentuhan. Pengetahuan atau kognisi merupakan bidang yang sangat penting dalam membentuk perilaku manusia. Pengetahuan menjadi faktor penting dalam pencegahan anemia dan peningkatan kadar hemoglobin karena melalui pengetahuan yang baik remaja putri akan lebih sadar dan paham bahaya yang timbul dari anemia tersebut. Oleh sebab itu, Ainun Nur dkk menjelaskan bahwa untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan manajemen resiko secara edukatif dan berkala pada remaja putri (Yuliasari & Lidia Sari, 2022).

Menurut Afina et al., (2021) Salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku manusia adalah pengetahuan. Melalui pembelajaran pendidikan gizi dilakukan upaya untuk memperluas pengetahuan individu untuk memahami materi dan objek tertentu. Media merupakan bagian integral dari pendidikan. Melalui penggunaan media, informasi yang disampaikan mudah diserap oleh kelompok sasaran.

Hasil analisis data pretest dan posttest pemberian edukasi tentang anemia pada remaja di SMA Frater Don Bosco Tarakan di peroleh nilai $p=0,001$ dengan nilai signifikansi $<0,05$. Artinya terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang anemia pada remaja di SMA Frater Don Bosco Tarakan. Nilai selisih sebelum dan setelah edukasi menunjukkan peningkatan nilai rerata sebanyak 3,68.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi adanya edukasi seperti perilaku sehat dan konsumsi makanan sumber zat besi dalam rangka pencegahan anemia dan peningkatan kadar hemoglobin, menjadi awal bagi perubahan pola makan yang lebih baik dan bergizi seimbang. Karakteristik remaja yang memiliki pemikiran terbuka dan berada dalam tahap pembelajaran dapat memengaruhi kebiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Apriningsih & Sufyan, 2021).

Hasil yang didapati adalah dari 24 responden terjadi kenaikan kadar hemoglobin dengan persentase sebesar 95,8%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Desa Rangai Tritunggal Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan yang dilakukan selama 7 hari, dimana hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Besarnya pengaruh dari pemberian sari kurma ini dapat dilihat dari keanikan rata-rata kadar Hb pre-tes dan post-test pada kelompok eksperimen adalah -1.3273gr% (Dwi, 2022).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hasil kenaikan kadar hemoglobin pada remaja tersebut berbeda-beda, hal ini disebabkan konsumsi nutrisi yang dimakan setiap harinya berbeda-beda, sehingga kenaikan kadar hemoglobin selain didapat dari kurma, juga disebabkan pula oleh absorpsi dari makanan lain (Adinda Fitri Amaris & Hana Sofia Rachman, 2022).

Hasil yang diperoleh selisih rerata sebelum dan setelah pemberian buah kurma sebanyak 3,68 gr/dl dan nilai $p=0,001$ dengan nilai signifikansi $<0,05$. Artinya terdapat peningkatan kadar hb sebelum dan setelah pemberian buah kurma pada remaja di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan. Pengaruh pemberian kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien anemia di seluruh golongan usia, pada anak-anak, remaja maupun ibu hamil (Adinda Fitri Amaris & Hana Sofia Rachman, 2022).

Manfaat kurma sangat banyak, diantaranya menguatkan dan membantu otot rahim bagi wanita hamil ketika melahirkan, sumber energi karena kurma mengandung kadar gula buah yang tinggi, membantu menyembuhkan penyakit rabun senja, karena kurma mengandung vitamin A, memberikan relaksasi pada anggota badan yang tegang dan jiwa yang gelisah, membantu menguatkan otot-otot karena kurma mengandung vitamin B.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Edukasi Anemia Dan Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan, dapat disimpulkan bahwa edukasi anemia dan pemberian buah kurma memiliki peranan yang baik serta berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja Di SMA Katolik Frater Don Bosco Tarakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Fitri Amaris, & Hana Sofia Rachman. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Afina, A., Putri, A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi bagi Remaja. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2021 Pengembangan Ekonomi Bangsa Melalui Inovasi Digital Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 279–288.
- Apriningsih, A., & Sufyan, D. L. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia Remaja Putri Pada Orang Tua dan Guru Santri Madrasah. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 3(2), 104–111. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v3i2.720>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 2; Tahun 2024; Halaman 496-501

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwi, A. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Midwifery Journal*, 2(1), 31–36. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/3391>
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Julaecha, J., Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>
- Rosidah, P. S., Deliani, S., Herawati, Y., & Meliyanti, M. (2023). Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2023. 1–7.